

上砂町  
一番町  
西砂町

# まちねっと



## 生活筋力向上! ゆっくり体操プログラム

家でもできる体操や筋力アップのトレーニングを学んで、健康のためにコツコツ貯“筋”しませんか。無理なく、楽しく、ゆっくり身体を動かしましょう!

7月以降(8月を除く)も毎月1回開催予定です。詳しくはお問合わせください♪

日時: 6月8日(土) 13:30~14:30

場所: 西砂学習館(西砂町6-12-10)

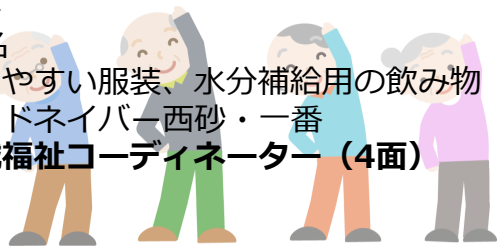
参加費: 無料

定員: 20名

持ち物: 動きやすい服装、水分補給用の飲み物

企画: グッドネイバー西砂・一番

問合せ: 地域福祉コーディネーター(4面)



## 筋力、足りてますか? リセット体操プラス

みなさん、筋力足りていますか? いくつになっても鍛えられるのが筋力です! 最初はちょっとキツくても、続けるうちにできるようになります☆ 継続は力なり、一緒に筋活をはじめましょう!

日時: 第1・第3(金) 10:00~11:30

対象: 60代~(応相談)

内容: 筋トレ7割、ストレッチ3割

参加費: 500円/回(体験無料)

持ち物: タオル、飲み物、ヨガマット(あれば)

場所: にこにこサロン(一面)

問合せ: TEL 070-4326-5348 竹原さん



## みんなの社会科見学プロジェクト 第1弾「デイサービス見学ツアー」

社会科見学のように“自分の目で見て、肌で感じる”ことを大切に、より良い暮らしのヒントを一緒に探す「みんなの社会科見学プロジェクト」。

第1弾は、高齢者の自立した生活を支えるために生活のサポートやリハビリを行うデイサービスの見学と、様々なテーマで楽しみながら身近な地域で活動する自主グループ等の紹介を行います。いくつになっても自分らしく暮らす、を一緒に考えてみませんか。

日時: 5月17日(金) 13:15~15:30

集合: 西砂学習館(西砂町6-12-10)

見学先: デイサービスこたつ(西砂町)  
レコードブック立川一番町(一番町)

対象: 高齢期の暮らしや制度・サービス等に関心のある市民

参加費: 無料

定員: 8名(先着順)

申込み: 地域福祉コーディネーター(4面)

※受付期間/5月2日~10日、9:00~17:00



## 地域福祉アンテナショップ にこにこサロン、活動中!

どなたでもふらっと立ち寄って、自由気ままに居心地よく過ごせる“地域の居場所”を目指して、これからもみなさんと一緒にパワーアップしていきます。ご参加、お待ちしております~☆

### <わくわくフリーデイ>

毎月 第1・第2(水) 10:00~12:00

誰でもウェルカム! 出入りも過ごし方も自由なひとときです。お気軽にお越しください◎

### <にこにこサロン検討会>

毎月 第3(水) 10:00~11:30

こうだったらいいな、こんなことをやってみたいな...をみんなと一緒に実現しませんか♪

【住所】 一番町4-62-3  
市営一番町北住宅1号棟1階



←詳しい情報、  
地図はこちらより



※地域福祉コーディネーター/みなさんと一緒に地域福祉活動をすすめる社会福祉協議会の職員です。上砂町・一番町・西砂町を対象に「誰もがふつうにくらせるしあわせなまち立川」を目指して活動しています。

# 地域のえんがわ ～支えあいサロンのご紹介～



**\*支えあいサロンとは** …ご高齢の方や障害のある方、子育て中の方などの“孤立防止”を目的として、ご近所で集いながら交流を楽しむ居場所です。今回は上砂町/一番町/西砂町で活動しているサロンをご紹介します♪ (2024年3月時点)



※日時、場所等が変更になる場合があります。見学・参加希望の際は、**地域福祉コーディネーター(4面)**へお気軽にお問い合わせください!

## 西砂町

### ◆ぴんぴんサロン(体操) A

- ①中里公園
- ②毎週(土)、7-9月/8:30~9:30、10-6月/9:30~11:00 ③なし

### ◆立川そよかぜトリム(体操) B

- ①西砂会館
- ②第1・3(水)10:00~11:30
- ③500円/月

### ◆ローズ健康体操 B

- ①西砂会館
- ②第1~4(金)10:00~11:00
- ③1,500円/月

### ◆けやき茶屋(茶話会) C

- ①西砂学習館
- ②第4(金)9:30~12:00
- ③100円/回

### ◆健康麻雀西砂 C

- ①西砂学習館、西砂会館
- ②毎週(木)9:30~17:00
- ③200円/回

### ◆立川健康吹矢サークル西砂 C

- ①西砂学習館
- ②第1・2・3(水)13:00~16:00
- ③1,500円/月

### ◆トリム体操フレッシュ C

- ①西砂学習館
- ②第2・4(水)9:30~11:00
- ③500円/回

### ◆にしすな・気功を楽しむ会 C

- ①西砂学習館
- ②第2・4(金)10:00~12:00
- ③入会時500円、1,500円/月、他

### ◆雅会(着物の着付け) C

- ①西砂学習館
- ②第2・4(金)13:30~15:30
- ③1,000円/年

### ◆リフレッシュヨガの会 C

- ①西砂学習館
- ②毎週(木)10:30~11:30
- ③入会時1,000円、500円/回

### ◆ルピナス(体操) C

- ①西砂学習館
- ②毎週(木)13:30~15:00
- ③500円/月

### ◆健康体操カリン D

- ①西砂第三学童保育所2階
- ②毎週(水)13:30~15:00
- ③なし

### ◆西砂ストレッチクラブ D

- ①西砂第三学童保育所2階
- ②毎週(火)10:00~11:30
- ③なし

## 一番町

### ◆きさらぎ健康体操クラブ E

- ①一番組公会堂
- ②毎週(金)10:00~11:30
- ③入会時700円

### ◆すみれ会(体操) E

- ①一番組公会堂
- ②第1・2・3(木)10:00~11:00
- ③1,500円/月

### ◆ふれあい喫茶 F

- ①一番町東団地内 ふれあい広場
- ②第3(月)10:00~11:00
- ③参加費200円

### ◆一番健康体操教室 G

- ①一番福祉会館、天王橋会館
- ②第1・3(火)13:30~15:00
- ③1,000円/月

### ◆トリム体操さくらクラブ G

- ①一番福祉会館
- ②毎週(木)10:00~12:00
- ③1,500円/月

### ◆トリム体操にしすなクラブ G

- ①一番福祉会館
- ②毎週(月)13:30~15:30
- ③750円/月

### ◆ひまわり体操クラブ G

- ①一番福祉会館
- ②第1・3(水)9:30~12:00
- ③1,000円/月

### ◆エステート暮らしの相談室(茶話会) H

- ①エステート立川一番町住宅集会所
- ②第3(土)10:00~12:00
- ③飲み物1杯150円

### ◆楽々太極拳 H

- ①エステート藤棚公園
- ②毎週(金)8:30~9:30
- ③なし

### ◆愛好会さくら(カラオケ) I

- ①天王橋会館、西砂会館
- ②毎週(月)13:00~16:50
- ③1,250円/月

### ◆キルト・フレンド(パッチワーク) I

- ①天王橋会館
- ②第1・3(木)10:00~12:00
- ③500円/月

### ◆さつき会(着物リメイク) I

- ①天王橋会館
- ②第1・3(月)13:00~17:00
- ③500円/月

◆天王橋ぴんぴん体操 **I**  
 ①天王橋会館  
 ②第1・2・3(水)9:30~10:30  
 ③1,000円/月

◆おかめの会(茶話会)  
 ①会員宅  
 ②毎週(金)9:30~11:30  
 ③なし

◆たんぽぽ(茶話会) **N**  
 ①上砂会館  
 ②第1・2・3(月)9:30~12:00  
 ③なし(実費)

◆トリム体操天王橋クラブ **I**  
 ①天王橋会館  
 ②第1・2・3(金)9:30~10:30  
 ③1,100円/月

◆ノートレサロン(健康麻雀)  
 ①会員宅  
 ②毎週(水)13:00~、(金)19:00~  
 ③300円/回

◆トリム体操上砂スマイル **N**  
 ①上砂会館  
 ②第1・2・4(木)13:30~15:30  
 ③750円/月

◆なかよしの会(茶話会) **I**  
 ①天王橋会館  
 ②第3(火)13:30~16:00  
 ③100円/回

◆和太鼓101  
 ①講師宅  
 ②第2・4(水)10:00~11:30  
 ③500円/月、事務費100円/月

◆話し方、朗読勉強会 **N**  
 ①上砂会館  
 ②第4(月)13:30~15:30  
 ③500円/月

◆ペン字筆字を楽しむ会 **I**  
 ①天王橋会館、上砂会館  
 ②第1・3(木)10:00~12:00  
 ③入会時1,500円、2,200円/2ヶ月

**上砂町**

◆ブルームーン(社交ダンス) **N**  
 ①上砂会館  
 ②第1・3・4(月)13:00~16:30  
 ③入会時500円、2,000円/月、他

◆リセット体操 **J**  
 ①にこにこサロン  
 ②月4回(月)10:00~11:30  
 ③2,000円/月

◆上砂気功クラブ **N**  
 ①上砂会館  
 ②毎週(金)13:00~16:00  
 ③入会時1,000円、2,000円/月

◆リラックスヨガ **N**  
 ①上砂会館  
 ②第3(土)10:00~12:00  
 ③500円/回

◆さくらグループ(体操) **K**  
 ①立川一番町五丁目アパート集会所  
 ②毎週(木)9:20~11:40(2部制)  
 ③1,200円/月

◆上砂たのし会(茶話会) **N**  
 ①上砂会館  
 ②第2(日)、第4(土)13:30~17:00  
 ③なし

◆四つ葉のクローバー(体操) **O**  
 ①上砂公園  
 ②毎週(火)(木)14:00~15:00  
 ③なし

◆シニアひまわり(レクリエーション)  
 ①立川一番町五丁目アパート集会所  
 ②第3(火)10:00~12:00 **K**  
 ③500円/回

◆上砂フレンド(体操) **N**  
 ①上砂会館  
 ②第1・2・3(火)10:00~11:00  
 ③800円/月

◆リーベストお気軽カフェ **P**  
 ①リーベスト立川集会所  
 ②月1回不定期、10:15~11:45  
 ③なし


◆松中卓球部 **L**  
 ①松中団地大集会所  
 ②毎週(火)(水)9:30~13:00  
 ③なし

◆健康ヨガさくらんぼの会 **N**  
 ①上砂会館  
 ②第1・2・4(木)9:00~10:00  
 ③500円/回


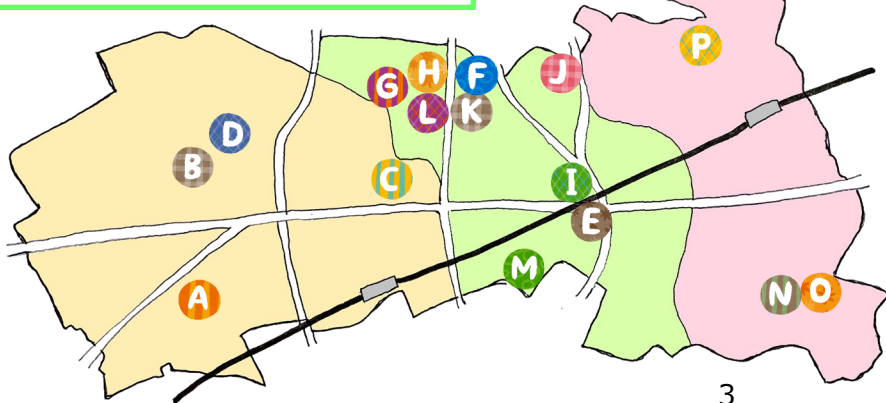
◆創年クラブ(体操) **N**  
 ①上砂会館  
 ②第2・4(土)10:00~12:00  
 ③200円/回

◆健やか会(茶話会) **M**  
 ①ライオンズガーデン西武立川  
 ②第4(土)13:00~15:00  
 ③なし(実費)

2024年4月以降の最新情報はこちらで確認できます ☺



立川市  
地域包括ケア情報サイト

支えあいサロンを始めませんか

- ・3名以上のメンバーがいる
- ・概ね月に1回以上の活動がある
- ・希望者はだれでも参加できる

上記を満たすと、支えあいサロンに登録できます(活動中の保険、会場費等の補助あり)。支えあいサロンに関するご相談や、仲間づくりのお手伝い等、詳しくは地域福祉コーディネーター(4面)へ♪



こんにちは、かみすな地域包括支援センターです！

# 認知症サポーター養成講座 ★実施しています！★

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。昨年度も市内の小学校、中学校、市民向けに多くの認知症サポーター養成講座を開催させていただきました。受講をしていただくと「認知症の人を応援します」という意思を示す認知症サポーターカードやオレンジリングが配布されます。

自治会やサロンのお仲間などなど…！認知症サポーター養成講座を開催したい方がいらっしゃいましたら、ぜひ地域包括支援センターまでお声かけください。

また、私たちと共に認知症サポーター養成講座をお手伝いしていただけるボランティアさんも募集しています！地域のみなさんで認知症にやさしいまちを作っていきますか😊



小学校での講座にて  
大きな声で答えてくれました

ボランティアとして地域の方  
にご協力いただきました



今年度も実施予定です  
皆様のご参加お待ちしております

【お願い】 開所時間は、月～土曜日の 9:00～17:00です(日・祝休み)。  
来所相談をご希望の方は、事前に予約の連絡を入れていただくと幸いです。

よろしく  
お願いします



## ～ 発行・連絡先 ～

立川市社会福祉協議会  
地域福祉コーディネーター 内金崎・浅見  
TEL:042-534-9501  
FAX:042-534-9502  
メール:dai6chiku@sweet.ocn.ne.jp



かみすな地域包括支援センター  
TEL:042-536-9910  
FAX:042-536-9953  
メール:h-kamisuna@ba.wakwak.com

【所在地】〒190-0032 立川市上砂町5-76-4 砂川園内

## ～ 協力 ～

かみすな福祉相談センター  
にしすな福祉相談センター

〒190-0032 立川市上砂町1-13-1 上砂地域福祉サービスセンター内  
〒190-0034 立川市西砂町5-5-5 西砂ホーム内

